

ストークお食事宅配便 メニューカレンダー

1セット(夕食と翌朝食の2食) 4,050円(税込) 前金制

『旬のおすすめ食材』を使用したメニュー！



胡桃

実りの秋を迎え、香ばしい胡桃の季節となりました。コクのある風味があとを引く胡桃は、「植物性の卵」と言われるほどたんぱく質が豊富です。定番の和え物やパンの他、ドライカレーや手作り胡桃豆腐もご用意いたしました。健康倶楽部ならではの秋の味覚を、この機会にぜひお楽しみください。

<栄養>
・たんぱく質
・脂質(a-リノレン酸)

※該当するお料理は、オレンジマークの記載箇所です。

参考文献：もっとからだにいい野菜の便利帳

3日(土) 翌朝食④
9日(金) 夕食④
14日(水) 翌朝食①
19日(月) 夕食④
25日(日) 夕食②
29日(木) 翌朝食①

今月のお楽しみメニュー

ピンク色の
カレンダーが
該当します。



国産牛肉とたっぷりきのこのストロガノフ



神奈川県産高座豚ヒレの酢豚



愛媛県産八幡鯛の紅葉焼き雲丹風味



千秋吹き寄せ穴子ちらし寿司 & 特製海老真薯 菊花あんかけ

●印は当日の夕食です ●印は翌日の朝食です 熱 熱量 塩 食塩相当量 ※注文・変更締め切り日は、3営業日前の17時までです。※メニューに記載されている写真は盛り付けのイメージで、一部食材や切り方などが実際と異なる場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
2食のお食事コース 健康倶楽部 スタンダード 合計エネルギーは1,100kcal 前後、塩分は5.5g未満の設計 を基本にしています。 「健康は毎日のお食事から」 というコンセプトに基づいた 日替わりのコースです。	20日 【火】 今月のイチ推し  500セット限定 松茸ご飯&秋刀魚の塩焼き 染めおろし添え	NEW 新メニュー 1日(木) 里芋の梅昆布仕立て 10日(土) おくらの手作りなめ豆和え ／無花果寒天 彩り豆の甘露添え 15日(木) 神奈川県産高座豚ヒレの酢豚 19日(月) 名残鰯と比叡湯葉の東寺蒸しべつ甲あんかけ 21日(水) うずら卵入りチキングラタン仕立て 24日(土) 真鯛の菊花道明寺蒸しほん酢醤油だれ 29日(木) 千秋吹き寄せ穴子ちらし寿司 ／無花果のコンポート豆乳ソース 31日(土) 豚しゃぶと野菜の盛り合せなめこおろしだれ	1 注文・変更締め切り日 9月28日(17:00)まで 1 ご飯 2 鶏肉のやわらか蒸し中華風胡麻酢だれ 3 ②用のたれ 4 にんにくの芽と帆立の炒め物 5 焼き茄子の辛子和え 6 フルーツ 熱 548kcal 塩 2.18g 1 ご飯 2 にゅう麺清汁 3 さわらのピリ辛焼き 特製玉子焼き添え 4 小松菜のおかか和え ／里芋の梅昆布仕立て 熱 461kcal 塩 2.42g	2 注文・変更締め切り日 9月29日(17:00)まで 1 穴子めし特製とろろ添え 2 ①用のとろろ 3 牛肉とつきこんにやくの柚子こしょう風味 4 蕪の即席漬物 5 レアチーズケーキ杏ソース 熱 579kcal 塩 2.48g 1 ご飯 2 精進汁 3 鶏肉と野菜のうま塩煮 4 大豆とひじきの炒り煮 ／キャベツの酢漬け 5 フルーツ 熱 458kcal 塩 2.65g	3 注文・変更締め切り日 9月30日(17:00)まで 1 比叡湯葉とじゃこの京風ちらし寿司 2 特製いか真薯のべつ甲あんかけ 3 牛蒡と粗挽肉の金平 4 ピーツと白菜の紫漬け 5 粒々マンゴーミルク 熱 576kcal 塩 2.75g 1 ご飯 2 味噌汁 3 秋鮭の塩焼き 4 ほうれん草の胡桃和え 5 無花果寒天 彩り豆の甘露添え ／二色野菜の酢の物 熱 437kcal 塩 2.25g	
4 注文・変更締め切り日 9月30日(17:00)まで 1 ご飯 2 豚肉のおろし煮 3 切り昆布とときのこのペペロンチーノ仕立て 4 温野菜 蟹マヨディップ添え 5 アセロラジュレとアロエのデザート 熱 538kcal 塩 2.35g 1 パン(バターロール) 2 金時豆入りトマトスープ 3 チーズのせパンペンオムレツ 4 特製土佐酢ドレッシングサラダ 5 フルーツ 熱 457kcal 塩 2.73g	5 注文・変更締め切り日 9月30日(17:00)まで 1 ご飯 2 赤魚の鞍馬焼き(山椒使用) 3 大根の菊花あんかけ 4 冷奴 秋茗荷添え(手作り豆腐) 5 いんげんの香味玉葱だれ 6 白玉団子の黒胡麻蜜 熱 552kcal 塩 2.70g 1 ご飯 2 味噌汁 3 肉じゃが(牛肉) 4 牛蒡と木耳のわさび和え 5 フルーツ 熱 472kcal 塩 2.60g	6 国産豚ヒレ 注文・変更締め切り日 10月1日(17:00)まで 1 ご飯 2 豚ヒレの梅あんかけ 3 ケールと干し海老のオイスターソース風味 4 冬瓜のピリリ漬 5 バイン寒天クリームシロップ 熱 544kcal 塩 2.73g 1 ご飯 2 清汁あごだし仕立て 3 真鰯の利久蒸し 4 温泉卵 特製たれ添え 5 長ひじきと青梗菜の金山寺味噌和え 熱 447kcal 塩 2.75g	7 注文・変更締め切り日 10月2日(17:00)まで 1 パターライス 2 国産牛肉とたっぷりきのこのストロガノフ 3 帆立とブロッコリーのソテー 4 蓮根のピクルス風 5 紅茶ジュレ林檎ソース 熱 584kcal 塩 2.89g 1 ご飯 2 赤出し 3 鶏肉の照り焼き 4 黒豆と昆布の炒り煮／蕪の三杯酢 熱 447kcal 塩 2.55g	8 注文・変更締め切り日 10月5日(17:00)まで 1 ご飯 2 うずら卵のせ蟹入り豆腐饅頭 なめこあんかけ 3 さつま芋の甘辛煮 4 いかと紫玉葱の酢の物 5 苺グルト 熱 570kcal 塩 2.37g 1 十六穀ご飯 2 味噌汁 3 トラウトサーモンの塩焼き 4 切干大根のそぼろ煮 ／キャベツの柚子こしょう和え 熱 440kcal 塩 2.77g	9 揚げ物 注文・変更締め切り日 10月6日(17:00)まで 1 海老天うどん 2 ①用の具 3 豚肉と白菜の煮物 4 南瓜の胡桃味噌 5 焼き茄子の和風マリネ 6 オレンジ寒天デザート 熱 535kcal 塩 2.74g 1 パン(ライ麦パン) 2 粒々コーンポタージュ 3 スクランブルエッグほうれん草ソテー添え 4 シナモンドレッシングサラダ 5 フルーツ 熱 495kcal 塩 2.75g	10 注文・変更締め切り日 10月7日(17:00)まで 1 ご飯 2 鯖の生姜煮 3 牛肉とセロリの香り炒め 4 おくらの手作りなめ豆和え 5 無花果寒天 彩り豆の甘露添え 熱 617kcal 塩 2.20g 1 ご飯 2 味噌汁 3 豚肉の黒酢はちみつ煮 4 ケールのおかか和え 5 フルーツ 熱 442kcal 塩 2.28g
11 注文・変更締め切り日 10月7日(17:00)まで 1 ご飯 2 あごだし香る帆立と豆腐ののどみ煮 3 ブロッコリーと鶏肉の胡麻炒め 4 冬瓜のレモン漬 5 白玉団子みたらし添え 熱 543kcal 塩 2.62g 1 ご飯 2 とろろ昆布入り清汁 3 さわらの西京焼き 4 温泉卵 特製たれ添え 5 牛蒡と椎茸の酢の物 熱 496kcal 塩 2.37g	12 スポーツの日 注文・変更締め切り日 10月7日(17:00)まで 1 ご飯 2 赤魚の鞍馬焼き(山椒使用) 3 大根の菊花あんかけ 4 冷奴 秋茗荷添え(手作り豆腐) 5 いんげんの香味玉葱だれ 6 白玉団子の黒胡麻蜜 熱 552kcal 塩 2.70g 1 ご飯 2 味噌汁 3 肉じゃが(牛肉) 4 牛蒡と木耳のわさび和え 5 フルーツ 熱 472kcal 塩 2.60g	13 牛ヒレ 締め切り日注意! 10月7日(17:00)まで 1 ご飯 2 牛ヒレのわさび醤油ステーキきこの添え 3 蕪の和風トマト煮 4 二色野菜のザワークラウト風 5 やわらか紅茶ミルク 熱 567kcal 塩 1.85g 1 ご飯 2 味噌汁 3 赤魚の柚塩焼き 4 切干大根の煮物 ／カリフラワーのナムル 5 フルーツ 熱 442kcal 塩 2.84g	14 締め切り日注意! 10月8日(17:00)まで 1 ご飯 2 特製海老団子 生姜あんかけ 3 秋茄子と豚肉の煮物 4 ほうれん草の辛子和え 5 ブルーベリーグルト 熱 540kcal 塩 2.45g 1 ご飯 2 赤出し 3 鶏肉の照り焼き 4 黒豆と昆布の炒り煮／蕪の三杯酢 熱 456kcal 塩 2.59g	15 高座豚 揚げ物 締め切り日注意! 10月9日(17:00)まで 1 あさり入り華風炊き込みご飯 2 神奈川県産高座豚ヒレの酢豚 3 冬瓜の土佐煮 4 白菜の山椒醤油 5 杏寒天と洋梨のデザート 熱 574kcal 塩 2.81g 1 ご飯 2 味噌汁 3 車麩と野菜の卵炒め 4 アスパラの胡麻和え 5 フルーツ 熱 466kcal 塩 2.43g	16 注文・変更締め切り日 10月13日(17:00)まで 1 ご飯 2 真鰯のちり蒸し栗麩添え 3 ②用のちり酢 4 長ひじきと蓮根のじゃこ炒め 5 なめこと葉大根の菊花和え 6 あべ川寒天 黒蜜きな粉添え 熱 545kcal 塩 2.56g 1 ご飯 2 清汁梅風味 3 牛肉と里芋の大和煮 4 おくらのお浸しあごだし仕立て ／金時豆の甘露 5 フルーツ 熱 500kcal 塩 2.29g	17 注文・変更締め切り日 10月14日(17:00)まで 1 ご飯 2 真鰯のちり蒸し栗麩添え 3 ②用のちり酢 4 長ひじきと蓮根のじゃこ炒め 5 なめこと葉大根の菊花和え 6 あべ川寒天 黒蜜きな粉添え 熱 545kcal 塩 2.56g 1 ご飯 2 精進汁 3 鶏肉と野菜のうま塩煮 4 大豆とひじきの炒り煮 ／牛蒡の変わり漬 熱 455kcal 塩 2.60g
18 注文・変更締め切り日 10月14日(17:00)まで 1 ご飯 2 牛肉とカリフラワーのイタリア風煮込み 3 キャベツのソテーアンチョビ風味 4 ヤングコーンのバジル和え 5 林檎入りハニーミルク 熱 540kcal 塩 1.81g 1 発芽玄米入りご飯 2 味噌汁 3 海老とじゃが芋の炒め物 4 いんげんの葱和え 5 切干大根の酢醤油漬 熱 432kcal 塩 2.72g	19 注文・変更締め切り日 10月14日(17:00)まで 1 ご飯 2 名残鰯と比叡湯葉の東寺蒸し 3 べつ甲あんかけ 4 ほうれん草とあさりのさつと煮 5 手作りの胡桃豆腐 6 長芋の甘酢 フルーツ 熱 559kcal 塩 2.52g 1 パン(バターロール) 2 ひよこ豆入り人参のポタージュ 3 スクランブルエッグ 4 アスパラソテー添え 5 特製黒酢ドレッシングサラダ 熱 454kcal 塩 2.78g	20 今月のイチ推し 注文・変更締め切り日 10月15日(17:00)まで 1 松茸ご飯 2 秋刀魚の塩焼き 3 小松菜とずいきの子まぶし 4 南瓜の牛そぼろ煮 5 牛蒡の辛子和え 6 秋茗荷と紫玉葱の酢漬け 熱 632kcal 塩 2.66g 1 ご飯 2 味噌汁 3 豚肉の鞍馬焼き(山椒使用) 4 ブロッコリーの生姜和え 5 フルーツ 熱 432kcal 塩 2.42g	21 注文・変更締め切り日 10月16日(17:00)まで 1 ご飯 2 うずら卵入りチキングラタン仕立て 3 いんげんのたらこ炒め 4 里芋の胡麻和え 5 寒天のみつ豆腐 栗の甘露添え 熱 608kcal 塩 2.38g 1 ご飯 2 柚子香るにゅう麺清汁 3 かわいひの金山寺味噌漬焼き 4 ひよこ豆入り特製人参ドレッシングサラダ 5 フルーツ 熱 433kcal 塩 2.67g	22 注文・変更締め切り日 10月19日(17:00)まで 1 ご飯 2 ビーフハンバーグ和風きのこのソース 3 さつま芋とずいきの田舎風煮 4 青梗菜の胚芽和え 5 ホワイトジュレ手作りババジャム添え 熱 589kcal 塩 2.36g 1 ご飯 2 赤出し 3 鶏肉の照り煮海味風味 4 黒豆と昆布の炒り煮／蓮根の蟹和え 5 フルーツ 熱 447kcal 塩 2.74g	23 注文・変更締め切り日 10月20日(17:00)まで 1 ご飯 2 豚ヒレの香りパン粉焼き 3 ケールと春雨のスープ煮 4 アメリカンドレッシングサラダ 5 白玉団子と無花果のフルーツポンチ風 熱 582kcal 塩 1.84g 1 ご飯 2 味噌汁 3 赤魚の塩焼き 染めおろし添え 4 小松菜のアーモンド和え 5 牛蒡の三杯酢 熱 438kcal 塩 2.87g	24 注文・変更締め切り日 10月21日(17:00)まで 1 ご飯 2 真鯛の菊花道明寺蒸しほん酢醤油だれ 3 じゃが芋と干し海老の炒り煮 4 冷奴(手作り豆腐) 5 カリフラワーのさっぱり山椒漬 熱 544kcal 塩 2.46g 1 パン(ライ麦パン) 2 あさり入り洋風野菜スープ 3 ほうれん草のオムレツ 4 ミックスサラダ特製人参ドレッシングかけ 5 フルーツ 熱 445kcal 塩 2.64g
25 注文・変更締め切り日 10月21日(17:00)まで 1 ターメリックライス 2 胡桃入りドライカレー 3 里芋とこんにやくの煮物 4 いかと白菜の酢漬 5 クランベリージュレ洋梨ソース 熱 601kcal 塩 2.34g 1 ご飯 2 味噌汁 3 秋鮭の焼き浸し 4 ブロッコリーと海苔和え 5 フルーツ 熱 441kcal 塩 2.71g	26 愛媛県産八幡鯛 注文・変更締め切り日 10月21日(17:00)まで 1 五目炊き込みご飯おこわ仕立て 2 愛媛県産八幡鯛の紅葉焼き雲丹風味 3 ふろふき蕪 特製柚子味噌添え 4 くらげと茎わかめの胡麻酢 5 梅酒豆かん 熱 569kcal 塩 2.69g 1 ご飯 2 庄内麩の清汁 3 牛肉のしくれ煮 4 ブロッコリーと海苔和え 5 温泉卵 特製たれ添え 5 青梗菜のおかか和え 熱 458kcal 塩 2.61g	27 揚げ物 注文・変更締め切り日 10月22日(17:00)まで 1 ご飯 2 鰯の電田揚げ 3 帆立とカリフラワーの煮浸し 4 ケールのキャシューナッツ和え 5 ミルクゼリー杏ソース 熱 622kcal 塩 2.15g 1 ご飯 2 精進汁 3 鶏肉の薬味醤油焼き 4 大豆とじゃこの炒り煮 ／ひじきともやしの柚子こしょう和え 5 フルーツ 熱 452kcal 塩 2.83g	28 麦とろ 注文・変更締め切り日 10月23日(17:00)まで 1 麦とろ(押し麦入りご飯) 2 麦とろ(とろろ) 3 豚肉と野菜の盛り合せ酒粕煮 4 セロリと人参の金平 5 ピーツと冬瓜の紫漬け 6 フルーツ 熱 573kcal 塩 2.66g 1 ご飯 2 味噌汁 3 変わり卵焼き 4 切干大根とあさりの煮物 ／金時豆の甘露 熱 479kcal 塩 2.75g	29 注文・変更締め切り日 10月26日(17:00)まで 1 千秋吹き寄せ穴子ちらし寿司 2 特製海老真薯 菊花あんかけ 3 ほうれん草と春雨の炒め浸し 4 キャベツのわさび醤油 5 無花果のコンポート豆乳ソース 熱 583kcal 塩 2.85g 1 パン(くるみパン) 2 クリームスープ 3 ポークステーキチャップ仕立て 4 土佐酢がけ海藻サラダ 熱 465kcal 塩 2.64g	30 注文・変更締め切り日 10月27日(17:00)まで 1 ご飯 2 鶏肉の有馬蒸し(山椒使用) 3 里芋と比叡湯葉の炊いたん 4 蟹入りもずく酢 5 林檎入りグルト 熱 546kcal 塩 2.24g 1 ご飯 2 味噌汁 3 牛肉の黒酢はちみつ煮 4 ブロッコリーの生姜和え 5 フルーツ 熱 434kcal 塩 2.33g	31 ハロウィン 注文・変更締め切り日 10月28日(17:00)まで 1 ご飯 2 豚しゃぶと野菜の盛り合せ 3 ②用のたれ 4 南瓜の含め煮胡麻風味 5 蓮根の梅酢 6 抹茶と黒糖の二色寒天 熱 545kcal 塩 2.62g 1 きのご雑炊 あごだし仕立て 2 ①用の汁 3 さわらと栗麩の田楽風 4 小松菜の辛子和え／蕪の酢漬 熱 464kcal 塩 2.79g

MCT MCT(中鎖脂肪酸)を使用しているメニューにはアイコンを表記しました。 はちみつを使用しております。1歳未満の乳児に与えないでください！

健康倶楽部

スタンダード

10月分

製品1セットの

栄養量の平均

「料理別栄養成分表」「アレルギー関連物質」「アルコールを使用したデザート等」について
詳しい資料をご希望の方はお気軽にお問い合わせください。

熱 量	たんぱく 質	脂 質	炭水化物
1,025kcal	49.6g	22.1g	154.2g
糖 質	食物繊維	食塩相当量	カルシウム
141.8g	12.4g	5.07g	325mg
鉄 分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2
6.8mg	486μgRAE	0.75mg	0.67mg
ビタミンC			
106mg			

(7訂日本食品標準成分表による)

主な食材産地情報

「ストークのお食事宅配便」では、安全で美味しい食材を日本全国、世界中から厳選し、料理人のプロの技で磨きかけたお食事をお届けしています。

日本人が愛してやまない食材だからこそ、鮮度と旬にこだわって美味しく仕上げます。

赤魚:アメリカ

さば:ノルウェー

秋鮭:北海道、ロシア

カラスカレイ:カナダ、アイスランド、ロシア、ドイツ

トラウトサーモン:ノルウェー、チリ、トルコ

秋刀魚:岩手県

海老:インドネシア

車海老:沖縄県、長崎県、熊本県

※蟹(国内加工)はフレックを使用しています。 ※ は食彩倶楽部で使用している食材です。

米

香り・弾力・程良い甘さ
ふっくらと炊きあがった
極上の旨味をお楽しみください。

★千葉県産 こしひかり

肉はアミノ酸やビタミン類豊富!
旨味と柔らかさ、安全性にこだわり、
選び抜きました。

★豚肉、鶏肉は国産品

※感染症などの影響により産地が一時変更になる場合がございます。

牛肉:オーストラリア、国産

野菜

太陽と大地の恵みを浴びた
美味しい野菜です。

人参:茨城県、千葉県
ピーマン:茨城県
白菜:茨城県
ごぼう:青森県
ほうれん草:宮城県
小松菜:茨城県、千葉県
トマト:群馬県、岩手県、福島県、岐阜県
南瓜:福島県、北海道
茄子:群馬県、茨城県
キャベツ:茨城県

長葱:茨城県、千葉県
玉葱:茨城県
白菜:茨城県
じゃが芋:北海道
さつま芋:茨城県
しめじ:長野県
えのき茸:長野県

※食材仕入の都合により、締切日前にご注文を締める場合がございます。 ※製造工程においては、合成保存料・合成着色料を一切使用しておりません。 ※仕入れ状況によって献立の内容、食材産地が変更になる場合がございます。

心身ともに温まる 野菜の甘みが引き立つスープ 「金時豆入り人参ポタージュ」 6日 22日 30日

今月は、肌寒さを感じ始めるこの時季にぴったりの特製ポタージュをご用意いたしました。数種類のだしでうま味たっぷりのスープに、じっくりと蒸して甘みを引き出しベースト状にした人参・玉葱と牛乳を合わせ、野菜の自然な甘みを活かしたやさしい味わいに仕立てました。具材には、金時豆やじゃが芋を加えた食べ応えのある一杯です。ぜひお楽しみくださいませ。



「健康倶楽部プレミアム」とは

夕食・翌朝食 (健康倶楽部スタンダード)

プラス

翌昼食 (ご飯・貝だくさんスープ・フルーツ・飲むヨーグルト)

の3食で健康を強力サポート!

合計エネルギーは 1,600kcal前後、塩分は7g前後の設計を基本にしています。 「健康は毎日のお食事から」というコンセプトに基づいた日替わりのコースです。

※メニューに記載されている写真は盛り付けのイメージで、一部食材や切り方などが実際と異なる場合がございます。 ※「プレミアムコース」の昼食に表示している特定原材料(9品目)は、「スタンダードコース」で使用する特定原材料(9品目)が含まれています。 ※食材仕入の都合により、締切日前にご注文を締め切る場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
健康倶楽部プレミアム10月分製品1セットの栄養量の平均 (七訂日本食品標準成分表による)						
熱量 1,506kcal たんぱく質 71.0g 糖質 209.0g 食物繊維 18.6g ビタミンA 662μgRAE ビタミンB1 1.08mg	脂質 34.0g カルシウム 617mg ビタミンB2 1.07mg 鉄分 167mg	炭水化物 227.5g 鉄分 10.1mg				
「料理別栄養成分表」「アレルギー関連物質」「アルコールを使用したデザート等」について詳しい資料をご希望の方はお気軽にお問い合わせください。						
4 注文・変更締め切り日 9月30日(17:00)まで ① ご飯 ② 牛肉と大豆のカレースープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 494kcal 塩 1.34g	5 注文・変更締め切り日 9月30日(17:00)まで ① ご飯 ② 帆立ともっちり菜麩の西京仕立て ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 509kcal 塩 1.99g	6 注文・変更締め切り日 10月1日(17:00)まで ① ご飯 ② 金時豆入り人参ポタージュ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 528kcal 塩 1.17g	7 注文・変更締め切り日 10月2日(17:00)まで ① ご飯 ② 手作り肉団子の和風スープ葛仕立て ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 447kcal 塩 1.66g	8 注文・変更締め切り日 10月5日(17:00)まで ① ご飯 ② 車麩とチーズ入りトマト煮込みスープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 501kcal 塩 1.68g	9 注文・変更締め切り日 10月6日(17:00)まで ① ご飯 ② 牛肉のピリ辛韓国風スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 437kcal 塩 1.80g	10 注文・変更締め切り日 10月7日(17:00)まで ① ご飯 ② 鶏肉と水菜の沢煮焼 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 427kcal 塩 1.81g
11 注文・変更締め切り日 10月7日(17:00)まで ① ご飯 ② さのこ豚汁山椒風味 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 476kcal 塩 1.61g	12 注文・変更締め切り日 10月7日(17:00)まで ① ご飯 ② 牛肉と四種豆のコンソメ仕立てバジル風味 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 506kcal 塩 1.24g	13 締め切り日注意! 10月7日(17:00)まで ① ご飯 ② とうろ昆布と秋野菜の梅とろみ汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 457kcal 塩 1.69g	14 締め切り日注意! 10月8日(17:00)まで ① ご飯 ② 鶏肉とトマトのクリーミーポタージュ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 547kcal 塩 1.77g	15 締め切り日注意! 10月9日(17:00)まで ① ご飯 ② 牛肉と帆立のちゃんぽん風スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 423kcal 塩 1.42g	16 注文・変更締め切り日 10月13日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚肉と大豆の洋風スープサフラン風味 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 433kcal 塩 1.42g	17 注文・変更締め切り日 10月14日(17:00)まで ① ご飯 ② あざりと生姜のみぞれ汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 449kcal 塩 1.80g
18 注文・変更締め切り日 10月14日(17:00)まで ① ご飯 ② 帆立とかぶの白胡麻クリームシチュー ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 595kcal 塩 1.39g	19 注文・変更締め切り日 10月14日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚肉と根菜の味噌けんちん汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 447kcal 塩 1.73g	20 注文・変更締め切り日 10月15日(17:00)まで ① ご飯 ② もずく入り鶏肉のトマトスープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 463kcal 塩 1.43g	21 注文・変更締め切り日 10月16日(17:00)まで ① ご飯 ② あざりと大豆入り翡翠スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 414kcal 塩 1.26g	22 注文・変更締め切り日 10月19日(17:00)まで ① ご飯 ② 金時豆入り人参ポタージュ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 557kcal 塩 1.21g	23 注文・変更締め切り日 10月20日(17:00)まで ① ご飯 ② 手煮しょうゆ仕立て ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 396kcal 塩 1.50g	24 注文・変更締め切り日 10月21日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚肉入りパンパンキンチャウダー ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 544kcal 塩 1.46g
25 注文・変更締め切り日 10月21日(17:00)まで ① ご飯 ② あざりと黒豆の中華風スープ黒酢仕立て ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 441kcal 塩 1.92g	26 注文・変更締め切り日 10月21日(17:00)まで ① ご飯 ② 鶏肉と赤パプリカのハンガリー風スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 471kcal 塩 1.23g	27 注文・変更締め切り日 10月22日(17:00)まで ① ご飯 ② 豚肉と高野豆腐の豆乳味噌スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 473kcal 塩 1.52g	28 注文・変更締め切り日 10月23日(17:00)まで ① ご飯 ② 帆立とごろごろ野菜のカレーシチュー ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 531kcal 塩 1.46g	29 注文・変更締め切り日 10月26日(17:00)まで ① ご飯 ② 鶏肉と道明寺団子の和風スープ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 479kcal 塩 1.80g	30 注文・変更締め切り日 10月27日(17:00)まで ① ご飯 ② 金時豆入り人参ポタージュ ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 539kcal 塩 1.21g	31 注文・変更締め切り日 10月28日(17:00)まで ① ご飯 ② 根菜入りのにんく風味海老味噌汁 ③ フルーツ ④ 飲むヨーグルト 熱 456kcal 塩 1.87g



週に一度「日曜日限定」の和食膳です。 1食分が、ご飯・汁物・主菜の3品※になります。

※一部例外の日もあります。

食彩倶楽部は、カロリー・塩分のコントロールをしております。 食事制限のある方は、献立毎に表示されている栄養成分値を事前に確認の上、お召し上がりください。 汁物の「だし」に使用している煮干しの原料である「かたぐちいわし」は、えび・かにを食べています。

1セット(夕食と翌朝食の2食) 5,400円(税込) 前金制

はちみつを使用しております。1歳未満の乳児に与えないでください。 ※メニューに記載されている写真は盛り付けイメージで、一部食材や切り方などが実際と異なる場合がございます。



夕食 ① 御飯: 高座豚の味噌漬け蒸し御飯
② 汁物: 雲丹入り紅葉真丈のうす葛仕立て
③ 汁物の具
④ 揚げ物: 車海老の天ぷらと河豚の黄身揚げ盛り合せ
熱 504kcal 塩 2.57g



厨房から 夕食④の揚げ物は、車海老の天ぷらと河豚の黄身揚げでございます。海老はシンプルな天ぷらに、ふぐは卵黄を衣にした黄身揚げに仕立てました。この他にさやいんげんと赤パプリカを添えてあります。 翌朝食④の蒸し物は、上質な自身が魅力的な姫鯛に柚子風味の下味をつけ、やさしく蒸し上げました。八方地で炊いたさつま芋を添え物に、熟々の黄菊入りの銀あんでお召し上がりください。

翌朝食 ① 御飯: 国産牛そぼろと白滝のすき煮御飯
② 汁物: 鰯つくねの煮物味噌風味
③ 汁物の具
④ 蒸し物: 姫鯛の柚庵蒸し菊花あんかけ
熱 475kcal 塩 4.09g



夕食 ① 御飯: 秋野菜と蟹の吹き寄せ御飯
② 汁物: 白玉南京のお吸い物
③ 汁物の具
④ 揚げ物: 愛媛県産瀬鰯の南蛮煮 焼き葱添え
熱 637kcal 塩 3.44g



厨房から 夕食④の揚げ物は、初登場の瀬鰯を用いた揚げ煮でございます。徹底した管理体制の下お茶カテキン・ポリフェノールで大切に育てあげられた絶品と言われるほど高品質の鰯。今回は和風の甘酢あんで仕立てました。人参とじゃが芋の煮物や焼き葱と共にどうぞ堪能くださいませ。 翌朝食④の煮物は、鳥取県のブランド鶏である「大山どり」と鶏を生薬の効いた煮汁で炊き、湯薬の入ったあんをかけました。京の風情を感じられるやさしい味わいのお料理です。

翌朝食 ① 御飯: 御飯 戻り鰯と慈姑の有馬煮添え
② 汁物: 胡桃豆腐と春菊の白味噌仕立て 辛子風味
③ 汁物の具
④ 煮物: 大山どりと鶏の比叡湯薬あんかけ
熱 469kcal 塩 2.90g



夕食 ① 御飯: 河豚の松前そぼろ御飯
② 汁物: 浅利と葱のかき揚げ天吸
③ 汁物の具
④ 蒸し物: 黒毛和牛ヒレ肉の柚子味噌蒸し 里芋の二色胡麻まぶし添え
熱 654kcal 塩 3.67g



厨房から 夕食④の蒸し物は、やわらかな黒毛和牛ヒレ肉を柚子風味の味噌床に漬け込み、蒸し物に仕立てました。旬の味覚である舞茸の煮物や、黒胡麻と白胡麻をそれぞれまぶした二色の里芋もお楽しみいただけます。 翌朝食④の煮物は、いかや白身魚のすり身を混ぜ合せ、生姜を効かせた特製真丈と焼き茄子の炊き合せでございます。自慢の一品を季節野菜と共にご賞味ください。

翌朝食 ① 御飯: 御飯 鯖と大根のべっ甲煮添え
② 汁物: 高野豆腐と法蓮草のお味噌汁
③ 汁物の具
④ 煮物: いかに真丈と焼き茄子の炊き合せ
熱 440kcal 塩 3.55g



夕食 ① 御飯: 帆立黒酢煮と秋茗荷の御寿司
② 汁物: 名残鰻のお吸い物
③ 汁物の具
④ 煮物: 高座豚ヒレ肉の塩八方煮と旬菜盛り合せ
熱 491kcal 塩 3.85g



厨房から 夕食④の煮物は、神奈川県産のブランド豚である「高座豚」のヒレ肉を白ワインで下味をつけ、塩味の八方だしでじっくりと炊き上げました。添えである5種の野菜にも肉汁の旨味が活かされています。 翌朝食④の焼き物は、鰻に椎茸や葱を加えて作ったもろみ味噌をのせ、丁寧に焼き上げました。食感のよい蓮根の入った蟹真丈も格別の脇役です。

翌朝食 ① 御飯: じゃことお揚げ甘辛山椒煮御飯
② 汁物: 五目野菜入りのろ汁
③ 汁物の具
④ 焼き物: 鰻のきのこ味噌焼 蓮根入り蟹真丈添え
熱 465kcal 塩 2.61g

年末特別企画

3ヵ月間に延長!! ストックポイント 応募キャンペーン

ストックお食事宅配便をご利用の皆さまに感謝をこめて「ストックポイント応募キャンペーン」を実施しています。 ストックポイントを貯めて、ご応募ください。

特賞 2名様

15ポイント/1口

応募締め切り日 ※2026年12月18日(金)当社必着 (応募締め切り日にご注意ください)

2027年お正月用 ストックお食事宅配便 からだにやさしいおせち®

一品一品丁寧に作られた本格的なおせち料理です。 献立設計のスペシャリストが、余計な調味料を可能な限り取り除き、出汁と素材の旨味を活かす調理方法を取り入れることで、心動かす「おいしさ」と「栄養バランス」を実現しています。



お届け日: 12月30日(水)

A賞 5名様

10ポイント/1口

新宿高野本店 紅白いちごご合せ 紅ほっぺ、白いちご 12~15個 (静岡県、山口県または和歌山県産)

※フルーツは天候、収穫状況により産地や内容が変更になる場合がございます。

静岡県産「紅ほっぺ莓」はツヤツヤとした鮮やかな赤色と形の良い円錐形が美しく、しつかりとした果肉は甘味と酸味のバランスがよいので、コクのある味わいと歯ごたえの楽しさがあります。 白いちごは従来の赤いちごより、収穫頃に目を惹く透明感のある白色になり、その後はのびやかなピンク色に。 香りがとてもよく、味と美しさにこだわった、華やかでキュートないちごの紅白2種ご合せです。



お届け時期: 2027年1月下旬頃の発送となります。

B賞 10名様

5ポイント/1口

奈良県 農悠舎 王陽堂農園 あんぼ柿 詰合せ 無漂白・無燻蒸 あんぼ柿 10個入

日本一の柿のまち奈良県五條市(旧吉西野村)の流柿を使用。 農悠舎王陽堂のあんぼ柿は漂白加工と硫黄燻蒸を行わず、自然の色を大切にしております。だから、ひとつひとつ色が違います。 昔ながらの姿で安心安全な食を届け味わってほしいから、無漂白・無燻蒸にこだわります。 しっとりした食感で自然の甘みたっぷりのあんぼ柿をお楽しみいただけます。



お届け時期: 2027年1月下旬頃の発送となります。

ダブルチャンス賞 上記、特賞・A賞・B賞に外れた方を対象に再抽選いたします。

★ご当地銘菓 特別賞 10名様

1) 東京都 コガネイチーズケーキ 4種アソートセット(6個入) ドライフルーツ・きび砂糖プレーン(各2個)、メーブル焼きりんご・大人のラムレーズン(各1個) JR東小金井駅にあるケーキ店です。 「やさしいはおいしい」をコンセプトに 白砂糖・合成甘味料・添加物を 使用せず大人も子供も安心して 食べられるチーズケーキを一つ一つ大切にお作りしています。



応募方法

健康倶楽部・食彩倶楽部の化粧箱に同梱されている「献立表」の応募券を切り取り、専用の応募台紙(メニューカレンダー送付時の封筒に同封)に貼り付け、ご希望される特賞・A賞・B賞を明記の上、FAX(レバスタ宅配サービス 03-6375-4573)、配達員に手渡し、返信封筒で送付のいずれかにてご応募ください。応募用紙には必ず「お客様番号」と「お名前」をご記入ください。

対象期間

2026年10月1日(木)~2026年12月31日(木)

締め切り日

2027年1月8日(金)当社必着 ※特賞への応募は、2026年12月18日(金)当社必着になりますのでご注意ください。

注意事項

応募券のコピーは無効となります。当選結果は当選品の発送(12月30日/1月下旬~)をもって代えさせていただきます。 応募券は10月、11月、12月分を締切日までに応募ください。

お知らせ

2026年10月の祝日に伴う注文変更締切日及び電話受付休業日にご留意ください。

お届け日	注文締切日	電話受付	お届け日	注文締切日	電話受付
10月12日(月)	10月7日(水)午後5時まで	休業日	10月14日(水)	10月8日(木)午後5時まで	通常営業
10月13日(火)	10月7日(水)午後5時まで	通常営業	10月15日(木)	10月9日(金)午後5時まで	